

Diário da Serra

O DIA-A-DIA DA NOTÍCIA

JORNAL DIÁRIO DA SERRA
Propriedade da **AJOTA**
ASSOCIAÇÃO JORNALÍSTICA DE TANGARÁ DA SERRA
CNPJ: 29.464.235/0001-16
ISSN 22386467

REDAÇÃO
DIREÇÃO DE JORNALISMO
Fabiola Tormes Homsí (DRT-MT 1302)

CONTATO
ds@diariodaserra.com.br

Envie Pautas, Fotos Sugestões e Vídeos
para o **whatsapp** do **DIÁRIO DA SERRA**
(65) 3326-4724 

www.diariodaserra.com.br
www.ds.jor.br



DEPARTAMENTO COMERCIAL
PUBLICIDADE ASSINATURA
PUBLICIDADE LEGAL
Associação Jornalística de Tangará da Serra - AJOTA
SERVIÇOS GRÁFICOS
E. Tormes e Cia. LTDA
CNPJ: 14.048.123/0001-07
CONTATO: adm@diariodaserra.com.br
Fone: (65) 3326-4724

ENDEREÇO: Av. Tancredo Neves - 1247 W - Parque
Mansões - 78302-028 Tangará da Serra-MT
Fundado em 11 de novembro de 1996
Edição online desde 06 de setembro de 1997

TIRAGEM:1 MIL EXEMPLARES
CIRCULAÇÃO: Tangará da Serra, Nova Olímpia, Barra do Bugres, Porto Estrela, Campo Novo do Parecis, Sapezal, Denise, Arenápolis, Nortelândia e Santo Afonso.

CENTRAL DO ASSINANTE:   /jornalds
(65) 3326-4724 

CURTAS//

PAVIMENTAÇÃO

A Comissão de Infraestrutura Urbana e de Transportes da Assembleia Legislativa de Mato Grosso (ALMT) tratou nesta semana da preocupação com a qualidade do asfalto das rodovias estaduais, alvo de reclamações constantes por parte da população. Como resposta, a comissão anunciou uma reunião com especialistas para tratar desse assunto.

REUNIÃO

A reunião acontecerá no começo do mês de junho para discutir soluções técnicas de aprimoramento dos projetos de infraestrutura viária e entre os convidados para o debate estão o secretário de Infraestrutura, Marcelo Oliveira, o presidente do Tribunal de Contas, Sérgio Ricardo, entre outros representantes e profissionais da área.

RODOVIAS ESTADUAIS

A comissão reconheceu o esforço do governo do estado, que já alcançou mais de sete mil quilômetros de rodovias pavimentadas, porém aponta a necessidade de uso de tecnologias modernas, qualificação dos materiais, como cascalho de qualidade, padronização de britadeiras e investimentos em laboratórios para garantir a durabilidade das obras.

ARTIGO//

Pescoço Tecnológico e Polegar de Texto Doenças Físicas Comuns pelo Uso do Smartphone

Você já sentiu aquele incômodo no pescoço ou no polegar depois de passar horas olhando para o celular? Se sim, você não está sozinho. O “pescoço tecnológico” e o “polegar de texto” viraram companheiros indesejados de muita gente, inclusive eu.

Por aqui, sempre falo sobre como a tecnologia impacta nossas vidas, mas hoje quero trazer um papo mais pessoal: como o uso do celular está afetando nossa saúde física e o que podemos fazer para evitar essas dores chatas

O “pescoço tecnológico” – aquela dor no pescoço causada pela postura inclinada ao usar o smartphone – é um dos problemas mais comuns. Além disso, o “polegar de texto”, que surge de tanto teclar na tela, também pode virar um incômodo danado.

E olha, não é só sobre dor: esses hábitos podem levar a problemas mais sérios, como tendinite e até alterações na coluna. Por isso, é importante prestar atenção e, quem sabe, mudar alguns hábitos.

Pescoço tecnológico:

Sabe quando você inclina a cabeça para baixo para olhar o celular? Essa posição força o pescoço e a coluna, e, com o tempo, pode causar dores crônicas. Um estudo publicado na Spine Journal (2023) mostrou que manter o pescoço inclinado por mais de 20 minutos seguidos aumenta em até 60% o risco de dores cervicais.

Polegar de texto:

Surge de movimentos repetitivos ao digitar ou jogar. Eu, por exemplo, já senti um incômodo no polegar depois de passar horas trocando mensagens, e confesso: demorei para perceber que era o celular o culpado. Esses problemas são tão comuns que, em 2025, clínicas de fisioterapia estão cheias de pacientes com queixas relacionadas ao uso de smartphones.

Mas, calma! Existem formas de evitar ou aliviar essas dores. Por exemplo, uma dica simples para evitar o “pescoço tecnológico” é levantar o celular na altura dos olhos, evitando inclinar a cabeça. Além disso, fazer pausas a cada 20 minutos para alongar o pescoço e os dedos ajuda muito. Eu comecei a fazer isso e, olha, faz diferença! Para o “polegar de texto”, vale a pena usar comandos de voz ou teclados alternativos, como os de deslizar, que reduzem o esforço nos dedos. E, se a dor persistir, buscar um fisioterapeuta pode ser um caminho. Afinal, cuidar do corpo é essencial, né?

IDOSOS DE TANGARÁ VIVEM DIA ESPECIAL DE LAZER NO MIRANTE

Nesta quarta-feira, dia 14 de maio, o dia amanheceu diferente para os idosos atendidos pelos Centros de Referência de Assistência Social (Cras) de Tangará da Serra. Logo cedo, o grupo foi recebido com um café da manhã no Mirante da Serra, onde passaram horas de convivência, alegria e descontração. A iniciativa faz parte das ações desenvolvidas pela Secretaria Municipal de Assistência Social, com o objetivo de proporcionar bem-estar e fortalecer os vínculos entre os participantes.

Ao som de músicas ao vivo, os idosos participaram de diversas atividades, como jogos, bingo, banho de piscina e um almoço especial. A programação foi pensada com cuidado para oferecer, além de entretenimento aos participantes, também uma experiência rica em convivência e bem-estar. “Eles puderam usar a piscina, teve bingo, brincadeiras, música ao vivo, um dia de lazer para os idosos”, completou a secretária Municipal de Assistência Social, Márcia Kiss.

A secretária comentou ainda so-



FOTO: DIVULGAÇÃO

bre o compromisso com a valorização da terceira idade e de iniciativas como esta para promoção da qualidade de vida e do fortalecimento da valorização da terceira idade. “Dentro das nossas propostas, sempre foi proporcionar para os idosos momentos de lazer. Então, esse ano, já tivemos o Baile da Miss e do Mister Terceira Idade, levamos eles no Pesqueiro Bem Vindo e agora, ainda para esse semestre, nós os trouxemos para um dia de lazer e de descontração no Mirante da Serra”, conta, ao garantir que esses momentos seguirão, em novos locais.

Visita técnica

Foi realizada nesta semana uma visita técnica à obra da adutora de captação de água do Rio Sepotuba. Uma grande comitiva esteve no local e constatou avanços na execução do projeto. A adutora está em fase de testes e a previsão de entrega se mantém no primeiro semestre deste ano. A nova estrutura levará água do Sepotuba até a ETA do município, fortalecendo o sistema de abastecimento local.

No livro *The Posture Principles (2024)*, da fisioterapeuta Dra. Paula Coates, traz dicas práticas para corrigir a postura e evitar problemas como o “pescoço tecnológico”. No livro, ela sugere exercícios simples, como alongamentos cervicais e fortalecimento dos ombros, que podem ser feitos em casa. Além disso, ela alerta: o uso prolongado de smartphones sem pausas pode levar a alterações na curvatura da coluna, algo que, a longo prazo, pode ser bem sério. Portanto, vale a pena dar uma lida e colocar essas dicas em prática – eu já comecei e estou sentindo a diferença.

O “pescoço tecnológico” e o “polegar de texto” são sinais de que nosso corpo pede atenção. Em 2025, com os smartphones cada vez mais presentes, é essencial equilibrar o uso da tecnologia com o cuidado com a saúde física. Desde dicas simples, como levantar o celular na altura dos olhos, até buscar ajuda profissional, como sugerido em *“The Posture Principles”*, podemos evitar essas dores chatas. Então, que tal dar uma pausa agora, alongar o pescoço e os dedos, e lembrar: a tecnologia é uma aliada, mas nosso corpo merece prioridade.

Maria Augusta Ribeiro é especialista em comportamento digital e Netnografia no Belicosa.com.br

